

Inhalt

1. Kapitel: Einführung in die Körpersprache	11
1. Körpersprache und Menschenkenntnis	13
2. Körpersprache bei Tieren	17
3. Anlage und Umwelt	19
2. Kapitel: Vom Kind zum Erwachsenen	23
1. Säuglings- und Kleinstkindperiode	25
2. Kleinkindperiode	27
3. Vorschulalter und Beginn der Latenzperiode	29
4. Schulkindperiode	29
5. Pubertät	32
6. Frühes bis mittleres Erwachsenenalter (Adoleszenz)	38
7. Mittleres Lebensalter (Juventus)	39
8. Alter (Präsenium / Senectus)	39
9. Prägende Einflüsse und ihre Auswirkungen auf das Individuum	41
3. Kapitel: Persönlichkeit und Kommunikation	47
1. Die körperlichen Merkmale und ihre Einflüsse	51
2. Die Bedeutung des Bewußtseins für die Körpersprache	52
3. Das Unbewußte	54
4. Ausdruck	54
5. Wahrnehmung	57
6. Konflikt	60
7. Motivation	61
8. Motivationselemente	66
9. Lernen	70
10. Gedächtnis	73
11. Sprache	77
12. Atmung	85
13. Handschrift	88

4. Kapitel: Das Verhalten	91
1. Instinktverhalten	94
2. Angelerntes Verhalten	95
3. Übernommenes Verhalten	95
4. Reaktives Verhalten	98
5. Adäquates und inadäquates Verhalten	104
6. Reaktionen auf Verhalten	108
7. Symbolisches Verhalten	110
8. Alternatives Verhalten	111
9. Kombiniertes Verhalten	113
10. Reliktverhalten	113
11. Affektivität	115
12. Aktivität im Verhalten	116
13. Aggressivität im Verhalten	117
14. Verletzendes Verhalten	120
5. Kapitel: Körperlich-seelische Wechselbeziehungen	123
1. Stress	126
2. Training gegen Stress	129
6. Kapitel: Handlungen	131
1. Symbolhandlungen	132
2. Übersprungshandlungen	134
3. Ersatzhandlungen	135
4. Ablenkungsmanöver	137
7. Kapitel: Bewegungen	139
1. Rhythmus	140
2. Bewegungsabläufe	143
8. Kapitel: Reize und Reaktionen	145
1. Reize	145
2. Reaktionen	150
3. Psychosomatische Reaktionen	154

9. Kapitel: Analyse von Einzelreaktionen und Einzelverhalten	161
1. Bewegungsarten, Bewegungstempo, Bewegungsrichtungen	166
2. Kombinierte Bewegungen	168
3. Mimik	170
4. Die Stirn	175
5. Die Ohren	179
6. Die Augen	179
7. Die Augenbrauen	208
8. Der Nasenbereich	209
9. Der Mund	211
10. Das Lachen	214
11. Das Lächeln	217
12. Die Lippen	221
13. Die Zunge	227
14. Die Zähne	231
15. Der Kiefer und das Kinn	232
16. Der Kopf	233
17. Der Hals	244
18. Die Schulterpartie	245
19. Der Oberkörper	246
20. Der Unterkörper	247
10. Kapitel: Gestik	248
1. Die Geste als Redeergänzung	251
2. Arme und Hände	253
3. Links- oder Rechtshänder	254
4. Die verschiedenen Handhaltungen	255
5. Die Finger	263
6. Hand-Gesicht-Gesten	271
7. Hand-Hand-Gesten	277
11. Kapitel: Berührungskontakte mit dem eigenen Körper	279
12. Kapitel: Beine und Füße	283
1. Fortbewegung	287
2. Das Gehen	292
3. Das Sitzen	294
4. Arm- und Beinstellungen im Sitzen	300

13. Kapitel: Mann und Frau	305
1. Instinktverhalten beim Menschen	310
2. Die weibliche »Ich-bin-zu-haben-Haltung«	313
3. Die männliche »Ich-will-dich-Haltung«	314
4. Annäherung	314
5. Körpermerkmale und Sexualität	316
6. Verräterische Körpersprache	319
14. Kapitel: Rollenverhalten	323
1. Rollenkonflikte	328
2. Statussymbole	332
15. Kapitel: Revierverhalten	337
1. Distanzzenen	343
2. Tabu-Bereiche	351
3. Abwehrsignale	352
4. Dominanz- und Drohverhalten	355
5. Unterwerfungs- und Demutsverhalten	357
6. Kampfverhalten und Triumph	359
16. Kapitel: Kleidung	361
1. Wer schön sein will, muß leiden	365
2. Schmuck	367
17. Kapitel: Körpersprache in sozialen Situationen	373
1. Die Begrüßung	375
2. Die Verhaltensanpassung	380
3. Verbundenheit verratende Körperkontakte	383
4. Gespielte Zeichen von Verbundenheit —Widersprüchliche Signale	386
5. Körpersprache, die zur Täuschung eingesetzt wird	388
6. Körpersprache, die ein Vorhaben signalisiert	392
7. Körpersprache im Schlaf	396
8. Körpersprache beim Vortrag	399
9. Körpersprache am Telefon	400
10. Körpersprache auf Messen und Ausstellungen	401
11. Körpersprache in der Werbung	402

18. Kapitel: Körpersprache als Ausdruck unbewußter seelischer Vorgänge (5 Beispiele)	403
19. Kapitel: Fragen zur Selbstanalyse und Übungsbeispiele	409
Quellenverzeichnis	415
Stichwortverzeichnis	417